



Løgumkloster Refugium blev indviet i 1961 med det formål at skabe rammer for roen. Bygget sammen med det gamle cistercienserkloster og skabt til hvile, fordybelse og nye erkendelser. Refugiet er tegnet af Rolf Graae og Richard Aas i slutningen af 50'erne og totalindrettet af Børge Mogensen.

Der er morgensang i den smukke kapitelsal og aftensang i kirken fra mandag til lørdag. Vi spiser sammen og begynder måltidet med et vers. De fredfyldte værelser er centreret omkring en skøn atriumhave. Ved stuerne er der aviser og tidsskrifter. Der er bibliotek, mulighed for at låne kunst til værelset, cykler til ture, fitnesskort og marsk og urskov tæt på. Vores køkken laver den skønneste mad og det dejligste hjemmebag til alle. Velkommen her!

PRIS PR. PERSON / 4 DAGE

Lille enkeltværelse: 5050 kr.

Dobbeltværelse: 4900 kr.

Enkeltværelse: 5200 kr.

Stort dobbeltværelse: 5050 kr.

Der er linned og håndklæder. Værelset er til rådighed til kl. 10 på afrejsedagen.

BLIV I ROEN? Ekstra dag inkl. fuld forplejning før programmet kan tilkøbes til en særpris på 500 kr.

REFUGIERYTMEN

8.30: Morgensang i Kapitelsalen (man.-lør.)

17.30: Aftensang i Kirken (man.-lør.) - onsdag med nadver.

Søndag kl. 10.30 Højmesse

Morgenmad kl. 7.30-9.15. Frokost kl. 12.00. Aftensmad kl. 18.00.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes. Opdateret 27. juli 2024

22. - 25. november

 LØGUMKLOSTER
REFUGIUM

BEVÆGELSE & HVILE

YOGA-RETRÆTE

KROP – ÅRSTID - FORDYBELSE



VELKOMMEN

Giv dig selv tid
Tid til slippe hverdagen
Alene tid
Tid til at arbejde med krop, sind og sjæl
Tid til ro

Programmet er en veksling mellem blidt og nænsomt at lytte og tage sig af kroppen og at arbejde med at mærke kroppen i bevægelse og i dens styrke.

Du kan arbejde med at give slip, hvis der måtte være spændinger eller blokeringer, så du giver plads til fornyet energi.

Vi skal arbejde med:

- bevægelse for at smidiggøre kroppen og kroppens energiflow
- styrke for at give stabilitet og fornyet energi
- at balancere kroppen og energien i kroppen
- åndedrættet og ro til nervesystemet

Anita underviser ud fra et kærligt sted - der er plads til differentiering og individuel guidning. Der arbejdes med at balancere kroppens energicentre.

Undervisningen er sansende og nærværende og har udgangspunkt i yogaformerne hatha, yin, vinyasa og restorativ yoga. Undervisningen er balanceret i nutid.

Af alt er kærligheden størst, og undervisningen er ikke tilknyttet en bestemt religion.

NB. Der vil ikke undervises i hovedstand, plovstilling og lyset.

I hvilestillingerne vil der være mulighed for at hvile med varmpuder og/eller tyngdepuder.

Der vil være udstyr til rådighed. Meditationerne vil tilpasses gruppen og programmet. Du får udleveret forslag til små gåture i området.

Dagene ledes af Anita Rostgaard Andersen, yogalærer og åndedrætsterapeut.

FREDÅG 22. NOVEMBER

14.00	Værelserne er klar
14.30	Kaffe/te og hjemmebag i Pejsestuen
15.00	Velkommen og introduktion til retræten
15.30	Yoga - fundament (1,5 time)
19.30	Yoga i hvile og meditation (1,5 time)

LØRDAG 23. NOVEMBER

8.30	Morgensang
9.30	Yoga - glæde (2,5 time)
13.00	Hviletid eller at finde ro i naturen
15.30	Yoga - stabilitet (1,5 time)
19.30	Yoga i hvile og meditation (1,5 time)

SØNDAG 24. NOVEMBER

8.30	Morgensang
9.30	Yoga - kærlighed (2,5 time)
13.00	Hviletid eller at finde ro i naturen
15.30	Yoga - tro (1,5 time)
19.30	Sang og hygge - fællesskab

MÅNDAG 25. NOVEMBER

8.30	Morgensang
9.30	Yoga - væren (1,5 time)
11.00	Meditation
11.30	Afrunding og afslutning
12.00	Frokost – og herefter afrejse.